

Перспективи використання досвіду підготовки резерву у циклічних дисциплінах в системі багаторічного тренування у спортивних іграх

Максименко І.Г.

Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

Анотації:

Мета роботи – визначити підходи щодо побудови багаторічної підготовки резерву у циклічних дисциплінах та обґрунтувати перспективні напрямки їх використання в тренувальному процесі в ігрових видах спорту. Проведено опитування, бесіди та анкетування провідних фахівців (17 тренерів) і спортсменів (80 атлетів). Зазначено, що одним з недоліків традиційної системи підготовки спортсменів є недостатнє забезпечення тренувального процесу інформаційними технологіями. Встановлено, що у циклічних видах спорту досить гостро є проблема планування навантажень у макроциклі підготовки юних спортсменів. Показано, що до особливостей побудови тренувального процесу у циклічних видах слід віднести й застосування індивідуального підходу. Представлено можливі шляхи вирішення проблеми оптимізації багаторічної підготовки резерву у спортивних іграх. Зазначається на необхідності реалізації на практиці теоретичних положень, що пов'язані з усіма етапами багаторічного тренування.

Максименко И.Г. Перспективы использования опыта подготовки резерва в циклических дисциплинах в системе многолетней тренировки в спортивных играх. Цель работы – определить подходы к построению многолетней подготовки резерва в циклических дисциплинах и обосновать перспективные направления их использования в тренировочном процессе в игровых видах спорта. Проведен опрос, беседы и анкетирование ведущих специалистов (17 тренеров) и спортсменов (80 атлетов). Отмечено, что одним из недостатков традиционной системы подготовки спортсменов является недостаточное обеспечение тренировочного процесса информационными технологиями. Установлено, что в циклических видах спорта достаточно острой является проблема планирования нагрузок в макроцикле подготовки юных спортсменов. Показано, что к особенностям построения тренировочного процесса в циклических видах следует отнести и применение индивидуального подхода. Представлены возможные пути решения проблемы оптимизации многолетней подготовки резерва в спортивных играх. Акцентируется внимание на необходимости реализации на практике теоретических положений, которые связаны со всеми этапами многолетней тренировки.

Maksimenko I.G. Perspectives of the use of experience of preparation of reserve in cyclic disciplines in the system of the long-term training in team games. Purpose of work – to define approaches to the construction of long-term preparation of reserve in cyclic disciplines. Also to ground perspective directions of their use in a training process in the playing types of sport. Questioning, conversations and questionnaires of leading specialists (17 trainers) and sportsmen is conducted (80 athletes). It is marked that one of lacks of the traditional system of preparation of sportsmen is the insufficient providing of training process information technologies. It is set that in the cyclic types of sport the sharp is enough there is a problem of planning of loadings in macrocycle of training of young sportsmen. It is rotined that to the features of construction of training process in cyclic kinds it is necessary to take application of individual approach. The possible ways of decision of problem of optimization of long-term training of reserve are presented in sporting games. Attention is accented on the necessity of realization in practice of theoretical positions which are related to all of the stages of the long-term training.

Ключові слова:

адаптація, багаторічна, досвід, підготовка, положення, проблема, процес, циклічні.

адаптация, многолетняя, опыт, подготовка, положения, проблема, процесс, циклические.

adaptation, long-term, experience, preparation, statements, problem, process, cyclic.

Вступ.

Загальновідомо, що досить актуальною є проблема оптимізації багаторічної підготовки юних спортсменів, зокрема у вітчизняних спортивних іграх [2, 4, 6]. При цьому, на наш погляд, одним зі шляхів вирішення такої проблеми є вивчення особливостей, пов'язаних з побудовою системи багаторічної підготовки у інших видах спорту та раціональне використання окремих підходів у спортивних іграх [1, 3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій, а також динаміки результатів змагань різного рівня свідчить про те, що циклічні види необхідно віднести до видів спорту, у яких систему багаторічної підготовки розроблено найбільш якісно [1, 3, 7, 8]. Загальновідомо, що саме у вітчизняних циклічних дисциплінах накопичено великий досвід, пов'язаний із побудовою тренувального процесу від новачка до майстра спорту міжнародного класу [2, 3, 8]. Зокрема, спочатку радянським, а згодом і українським атлетам у плаванні та окремих бігових легкоатлетичних дисциплінах вдалося досягти помітних успіхів на міжнародних аренах [1, 4, 7]. Зазначене вище спонукало до проведення експериментальних пошуків у площині вивчення перспектив узагальнення досвіду підготовки спортсменів саме у зазначених циклічних видах з метою його впровадження до системи багаторічного вдосконалення у спортивних іграх.

© Максименко І.Г., 2012

Роботу виконано у відповідності із темою 2.8 «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» Зведеного плану НДР Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України у сфері фізичної культури і спорту на 2011 – 2015 роки.

Мета, завдання роботи, матеріал і методи.

Мета дослідження – визначити підходи щодо побудови багаторічної підготовки резерву у циклічних дисциплінах та обґрунтувати перспективні напрямки їх використання в тренувальному процесі в ігрових видах спорту.

У дослідженні було використано *методи* теоретичного аналізу, синтезу та узагальнення інформації, педагогічні спостереження, а також опитування, бесіди та анкетування провідних фахівців (17 тренерів) і спортсменів (80 атлетів).

Об'єкт дослідження – процес підготовки юних спортсменів.

Предмет дослідження – теоретико-методичні положення системи багаторічної підготовки резерву у циклічних дисциплінах.

Результати дослідження.

Як відомо, система підготовки у циклічних видах спорту, як й у інших спортивних дисциплінах, має базуватися на застосуванні положень теорії періодизації. Ця теорія передбачає побудову тренувального процесу на основі використання великих циклів – ма-

кроциклів. Кожен такий великий цикл, у свою чергу, складається з більш менших структурних одиниць – періодів, етапів підготовки, середніх та малих циклів. Особливості побудови тренувального процесу у всіх цих структурних одиницях у циклічних видах спорту обумовлено низкою факторів, пріоритетними серед яких є етап багаторічної підготовки, схема календаря змагань та рівень підготовленості спортсмена. Кожному з етапів підготовки притаманні відповідні завдання, які в поєднанні з тривалістю змагального періоду та інтенсивністю графіку стартів обумовлюють схеми побудови тренувального процесу. Особливо слід відзначити, що відмінною рисою циклічних видів спорту є тривалість підготовчого та змагального періодів макроциклів тренувань. Так, у порівнянні зі спортивними іграми циклічні дисципліни мають досить тривалий підготовчий період та відносно короткий змагальний період. Саме тривалість цих періодів є одним з факторів, що обумовлює особливості побудови процесу підготовки. За даними літературних джерел, опитування провідних фахівців, аналізу тренерської документації та за результатами педагогічних спостережень встановлено, що схеми побудови макроциклів тих, хто починає займатися й має невисоку кваліфікацію, перебуваючи на першому і другому етапах багаторічної підготовки, у циклічних видах спорту є досить простими. Це, як правило, одноциклові схеми побудови річних циклів занять, які передбачають тривалий підготовчий період, не досить чітко визначений і короткий змагальний період та відносно тривалий перехідний період. Вищезазначені особливості побудови макроциклів регламентовано завданнями першого і другого етапів багаторічного тренування. Характеризуючи особливості побудови багаторічного тренувального процесу на першому – другому етапах у циклічних видах спорту, слід відзначити, що більшість фахівців з плавання та легкої атлетики вказують на недопустимість здійснення ранньої спеціалізації. Ці вчені та практики визначають, як оптимальні для етапу початкової підготовки: загальний річний обсяг занять – 100 – 190 год, кількість тренувань на тиждень – 2 – 3, тривалість одного заняття – до 60 – 70 хв. За результатами педагогічних спостережень встановлено, що календар змагань, який застосовують в практиці підготовки 9 – 14-річних спортсменів у таких видах, як плавання та бігові дисципліни легкої атлетики, також сприяє реалізації завдань та настанов першого – другого етапів багаторічного тренування. Наведені вище матеріали свідчать про реалізацію на практиці фахівцями з країн СНД низки теоретичних положень, що стосуються побудови тренувального процесу у циклічних видах на першому – другому етапах багаторічної підготовки. У той же час, вивчення передового досвіду підготовки зарубіжних спортсменів дозволяє стверджувати про існування ідентичності у деяких підходах щодо побудови багаторічної підготовки. В ході аналізу тренерської документації та опитування провідних вітчизняних тренерів та спортсменів встановлено, що традиційно схеми побудови середніх та малих циклів на першому – другому етапах багаторічної підготовки у циклічних видах спорту характе-

ризуються відносною простотою. За даними досліджень помітних успіхів досягали лише ті атлети, які на першому – другому етапах багаторічної підготовки використовували мікро-, мезоцикли, побудовані з урахуванням дидактичних й специфічних принципів та принципів настанов спортивного тренування. Побудова малих та середніх циклів на другому етапі багаторічної підготовки у циклічних видах відрізняється від схем першого етапу тим, що поступово зростають обсяги та інтенсивність навантажень, збільшується кількість спеціальних вправ, незначним чином зменшується обсяг загальнорозвиваючих вправ.

Характеризуючи особливості побудови тренувального процесу у циклічних видах спорту на етапі спеціалізованої базової підготовки, слід відзначити деякі відмінності в порівнянні з попередніми етапами. Ці відмінності, перш за все, пов'язані зі зростанням кваліфікації тих, хто займається. Так, на цьому етапі, поряд із завданнями формування „базису” різнобічної підготовленості, укріплення здоров'я, засвоєння основ техніки, з'являються такі завдання: створення „базису” спеціальної підготовленості, вдосконалення техніки обраного виду спорту, здійснення більш поглибленої психологічної та тактичної підготовки, визначення майбутньої спеціалізації спортсмена. Третій етап багаторічного тренування складається з двох частин: у першій частині проводиться переважно загальна та допоміжна підготовка; у другій частині застосовують значно більший обсяг засобів спеціальної підготовки. На цьому етапі багаторічної підготовки, як правило, вже визначаються із предметом спеціалізації, що й обумовлює стратегію побудови тренувального процесу. Крім того, етап спеціалізованої базової підготовки у циклічних видах характеризується виконанням підвищених обсягів роботи, а також застосуванням індивідуального підходу до тренувань. Загальновідомо, що фізіологічні особливості організму спортсменів віком 14 – 17 років створюють найбільш сприятливі умови для розвитку таких якостей, як швидкість і витривалість. Макроцикли третього етапу багаторічної підготовки у порівнянні з аналогічними одиницями першого – другого етапів відрізняються більш складними схемами побудови. Так, у тренувальній практиці іноді вже застосовують не тільки одно-, але й дво- та більше циклові макроцикли. Це обумовлено побудовою календаря змагань і тим, що етап спеціалізованої базової підготовки у плаванні та різних легкоатлетичних дисциплінах характеризується чітко визначеними підготовчим, змагальним і перехідним періодами. Вищевказане обумовлює зростання обсягу та інтенсивності навантажень, які використовують на етапі спеціалізованої базової підготовки, зокрема, участь атлетів у достатньо великій для цього віку кількості стартів потребує застосування більш складних схем річних циклів. За даними педагогічних спостережень встановили, що досить часто у реальному тренувальному процесі обсяги роботи юних плавців і легкоатлетів на 15 – 30 % перевищують ті, що рекомендовані фахівцями. Така інтенсифікація процесу підготовки обумовлена цілеспрямованістю спортсменів на досягнення максимальних результатів на даному етапі. Це пов'язано з особливостями календаря змагань і на-

становами тренерів.

Аналіз динаміки результатів виступів вітчизняних баскетболістів, футболістів, гандболістів, гравців у футзал на міжнародних змаганнях останніх 5-8 років дозволяє припустити, що сучасні технології, які використовують в багаторічній підготовці спортсменів у циклічних видах спорту, було адаптовано у спортивні ігри не досить ефективно – було проведено лише формальний перенос окремих базових положень без врахування особливостей процесу багаторічного тренування, притаманних ігровим видам спорту. Аналіз матеріалів досліджень дозволяє стверджувати, що на I та II етапах багаторічної підготовки у спортивних іграх у повній мірі не використовують підходи, що знайшли широке застосування у циклічних видах і співвідносяться із загальними теоретичними положеннями спортивного тренування: формування у дітей „базис” різнобічної підготовленості; застосування оптимальної для цих вікових груп кількості спеціальних вправ та вправ, спрямованих на розвиток техніко-тактичної майстерності; використання в тренувальному процесі навантажень, які за обсягом та інтенсивністю адекватні віковим особливостям; запобігання ранній спеціалізації; проведення оптимальної для цих вікових груп кількості змагань; використання індивідуального підходу до побудови тренувального процесу.

Висновки

1. Встановлено, що циклічні види необхідно віднести до видів спорту, у яких систему багаторічної підготовки розроблено найбільш якісно. Зазначене вище надає всі підстави для пошуку шляхів оптимізації процесу багаторічної підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються в ігрових видах, на основі узагальнення передового досвіду тренування у циклічних дисциплінах.
2. Матеріали порівнювального аналізу дозволяють стверджувати, що на сучасному етапі розвитку спортивних ігор проблема адаптації теоретико-методичних положень, пов'язаних із тренуванням у

циклічних дисциплінах, до системи багаторічної підготовки в ігрових видах є досить актуальною. Особливої актуальності ця проблема набуває у спортивних іграх на етапах початкової, попередньої базової та спеціалізованої базової підготовки. Таку актуальність обумовлено тим, що саме на цих етапах ефективність традиційної системи підготовки в ігрових видах спорту є досить низькою, а це, в свою чергу, є однією з головних причин невдалих виступів вітчизняних дорослих гравців на світових аренах.

3. Аналіз матеріалів досліджень дозволяє стверджувати, що у циклічних видах спорту на етапах початкової та попередньої базової підготовки простежується тенденція реалізації на практиці основних завдань, пов'язаних з цими етапами, що обумовлює поступове зростання майстерності спортсменів у подальшому. Одним з недоліків традиційної системи підготовки на цих етапах є недостатнє забезпечення тренувального процесу інформаційними технологіями. У той же час матеріали педагогічних спостережень, опитування фахівців, аналізу літературних даних і планів підготовки висококваліфікованих плавців і бігунів дозволяють стверджувати, що помітних успіхів досягали переважно ті атлети, які не лише на першому і другому, але й на наступних етапах багаторічного тренування намагалися реалізувати на практиці теоретичні положення, пов'язані з цими етапами. У циклічних видах спорту досить гострою є проблема планування навантажень у макроциклі підготовки юних спортсменів. До особливостей побудови тренувального процесу у циклічних видах слід віднести й застосування індивідуального підходу.

Перспективи подальших досліджень полягають в обґрунтуванні ефективності адаптації до системи багаторічної підготовки юних спортсменів, які спеціалізуються зі спортивних ігор, певних схем різних структурних утворень, запозичених з циклічних дисциплін.

Література

1. Алабин В. Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов : [учеб. пособие для ин-тов физ. культуры]. – Челябинск : ЧГИФК ; Омск : ОГИФК, 1986. – 42 с.
2. Запорожанов В. А., Платонов В. Н. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов. – Киев : Здоров'я, 1985. – 192 с.
3. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів : Укр. спорт. асоц., 1993. – 270 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов. – Киев : Олимп. лит., 2003. – 272 с.
5. Максименко Г. М. Спортивно-педагогічне вдосконалювання (легка атлетика) : навч. посіб.. – К. : Вища шк., 1992. – 294 с.
6. Максименко И. Г. Соревновательная и тренировочная деятельность футболистов : моногр.. – Луганск : Знание, 2009. – 258 с.
7. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К. : Олимп. лит., 1999. – 320 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с.

Информация об авторе:

Максименко Игорь Георгиевич
maksimenko_76@mail.ru

Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко
ул. Оборонная 2, г. Луганск, 91011, Украина.

Поступила в редакцию 12.03.2012г.

References:

1. Alabin V. G. *Organizacionno-metodicheskie osnovy mnogoletnej trenirovki iunykh legkoatletov* [Organizationally-methodical bases of the long-term training of young athletes], Chelyabinsk, CSIPC Publ., 1986, 42 p.
2. Zaporozhanov V. A., Platonov V. N. *Upravlenie trenirovochnym processom vysokokvalificirovannykh sportsmenov* [Training process of highly skilled sportsmen control], Kiev, Health, 1985, 192 p.
3. Keller V. S., Platonov V. M. *Teoretiko-metodichni osnovi pidgotovki sportsmeniv* [Theoretical methodical bases of training of sportsmen], Lviv, 1993, 270 p.
4. Lisenchuk G. A. *Upravlenie podgotovkoj futbolistov* [Management training of footballers], Kiev, Olympic Literature, 2003, 272 p.
5. Maksimenko G. M. *Sportivno-pedagogichne vdoskonaliuvannia* [Sporting pedagogical improvement], Kiev, High School, 1992, 294 p.
6. Maksimenko I. G. *Sorevnovatel'naia i trenirovochnaia deiatel'nost' futbolistov* [Competition and training activity of footballers], Lugansk, Knowledge, 2009, 258 p.
7. Matveev L. P. *Osnovy obshchej teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov* [Bases of general theory of sport and system of training of sportsmen], Kiev, Olympic Literature, 1999, 320 p.
8. Platonov V.N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte* [The system of preparation of sportsmen in Olympic sport], Kiev, Olympic Literature, 2004, 808 p.

Information about the author:

Maksimenko I.G.

maksimenko_76@mail.ru

Luhansk Taras Shevchenko National University
Defense str. 2, Lugansk, 91011, Ukraine.

Came to edition 12.03.2012.